

J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 1

Se déplacer

Auteure

Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de discipline J+S Volleyball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7 à 10 ans
 Taille du groupe 12
 Env. du cours Terrain de volleyball

Objectifs/But d'apprentissage

Orientation dans l'espace et sur le terrain. Déplacements économiques et rythmés.

Indications

Le volleyball est un jeu dynamique dans lequel les enfants doivent se déplacer dans toutes les directions.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Danse du mille-pattes Les enfants forment une colonne derrière l'enseignant. En accord avec la musique, l'enseignant se déplace de façon variée sur le terrain de volleyball et les enfants l'imitent: <ul style="list-style-type: none"> - Courses en avant et en arrière - Déplacements latéraux - Pas croisés - Pas chassés 		Musique avec environ 165-175 bpm
5'	Course avec consignes Les enfants se déplacent sur le terrain de volleyball. En fonction du signal donné par l'enseignant, ils répondent par un mouvement correspondant: <ul style="list-style-type: none"> - Sur appel, on modifie le type de déplacement (voir ci-dessus; variation: seulement sur les lignes) - Frapper des mains = saut en extension - Sifflet = se coucher sur le ventre/dos. Si possible intégrer l'exercice dans une histoire.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Toi et moi <i>Chasse aux pieds</i> : deux enfants tentent de se marcher sur les pieds. Il faut éviter de se faire marcher sur ses propres pieds. <i>Combat d'équilibre</i> : deux enfants se font face dans la position accroupie et se donnent la main. Chacun essaie de faire perdre l'équilibre à l'autre jusqu'à ce que l'un perde le contact avec le sol des deux pieds. <i>Toucher-attraper</i> : deux enfants se font face sur la ligne du milieu. Chacun essaie de toucher l'autre; celui qui réussit s'échappe vers sa ligne de fond (environ 6m). L'autre enfant tente de le rattraper avant qu'il franchisse le fond du terrain de volleyball.		

10'	<p>Travail avec le ballon</p> <p>Chaque enfant a un ballon et essaie de se lancer la balle à soi-même et de la rattraper, de la rouler, de la dribbler (essayer plusieurs possibilités).</p> <p>Dans de petits groupes, chaque enfant démontre une variante que les autres reproduisent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer le ballon à deux mains et le rattraper après un rebond. - Lancer le ballon à deux mains, toucher une ligne avec les mains et rattraper le ballon après un rebond. - Lancer le ballon à deux mains et le rattraper immédiatement. - Lancer le ballon à deux mains, taper 1x des mains et rattraper le ballon. - Lancer le ballon à deux mains et le rattraper en position assise. 		
15'	<p>Attraper en touchant avec la balle</p> <p>Chaque enfant tient une balle des deux mains et essaie de toucher le plus grand nombre possible d'enfants se trouvant dans le terrain de volleyball (tous contre tous). Les enfants attrapés peuvent se libérer en allant toucher une paroi de la salle.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements variés en direction de la paroi. - 3 ballons différents: le ballon de basket chasse celui de volleyball, qui lui chasse celui de handball. 		1 ballon par enfant
15'	<p>Estafettes par équipes</p> <p>Départ derrière la ligne de fond:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est transporté par le groupe. L'enfant à l'arrière va se mettre à l'avant de la colonne et transmet le ballon à deux mains. Dès que le ballon aura passé la ligne du milieu, tout le groupe court vers la ligne du fond opposée. <p><u>Variantes:</u> le ballon slalome à travers la colonne, passe par-dessus ou par-dessous. Le premier enfant transporte le ballon jusqu'à la première ligne, l'y dépose et revient à la ligne de départ. Le deuxième enfant va chercher le ballon et le pose sur la ligne suivante, etc.</p> <p>Variation des modes de déplacements et des relais.</p>		1 ballon par groupe
10'	<p>Vider le caisson</p> <p>Sur chacune des deux moitiés de terrain, séparées par un banc suédois, se trouve un caisson/chariot à ballons rempli de ballons. Un enfant de l'équipe B vide le caisson. L'équipe A ramasse les ballons et les remet dans le caisson. La même chose se passe pour l'équipe B. Laquelle des deux équipes aura le moins de ballons sur le terrain au coup de sifflet?</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la technique de transport des balles. - Event. deux enfants qui vident le caisson. - Les ballons ramassés doivent être mis dans un chariot mobile qui est bougé par l'adversaire. 		Caisson/chariot à ballons Divers ballons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Corbeille à ballons</p> <p>Deux joueurs de chaque équipe se donnent la main et forment une «corbeille». Les autres apportent des ballons et les déposent dans la corbeille. Combien de ballons peuvent se retrouver dans la corbeille sans que l'un d'eux ne tombe?</p>		
	<p>Rituel final</p> <p>Tous forment un cercle en se donnant la main, entrent dans le cercle tout en levant les bras. Une fois au centre tous baissent les bras et font un cri d'équipe (par exemple «Et ciao»).</p>		